

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения

*Моделичева С.Ю.*

31 августа 2026 г.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Торговый дом А.П.Иванов"

А.П.Иванов 07 августа 2026 г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед (завтрак+обед)) для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          | Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком                                     | 150       | 6,1              | 4,24  | 30,7     | 185,41                  | 188         | 2016     |
|                  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным                                                    | 15/10/20  | 5,97             | 11,02 | 9,62     | 161,38                  | 2           | 2024     |
|                  | Чай с сахаром                                                                           | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008     |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Яблоко)                                                         | 140       | 0,56             | 0,56  | 13,72    | 65,8                    | 338         | 2017     |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 535       | 12,83            | 15,92 | 69,04    | 472,59                  |             |          |
| Обед             | Салат из свеклы с огурцами солеными                                                     | 60        | 0,85             | 3,62  | 3,77     | 51                      | 55          | 2017     |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                                                            | 200       | 1,3              | 3,1   | 9        | 70                      | 80          | 2024     |
|                  | Котлеты из птицы                                                                        | 90        | 9,45             | 10,89 | 4,59     | 153                     | 95          | ТТК      |
|                  | Рис отварной                                                                            | 150       | 3,7              | 6,3   | 32,8     | 203                     | 325         | 2008     |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008     |
|                  | Кисломолочный продукт 2,5%                                                              | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК      |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                                                               | 40        | 3,1              | 1,2   | 17,6     | 82                      | 70          | ТТК      |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 30        | 2,18             | 0,75  | 13,5     | 75,9                    | 1           | ТТК      |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 895       | 25,58            | 29,16 | 114,06   | 820,9                   |             |          |
| Итого за день    |                                                                                         | 1 430     | 38,41            | 45,08 | 183,1    | 1293,49                 |             |          |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром | 150       | 6,2              | 8,86  | 31,68    | 228,41                  | 183         | 2017     |
|                  | Яйцо вареное                                                         | 40        | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      | 213         | 2008     |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                           | 180       | 3,42             | 2,61  | 9,81     | 76,5                    | 458         | 2024     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                           | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК      |
|                  | Кисломолочный продукт 2,5%                                           | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                                                      | 515       | 20,17            | 19,67 | 63,79    | 518,51                  |             |          |

|               |                                           |       |       |       |        |         |     |      |
|---------------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Обед          | Салат "Морковный"/ с 01.03 Икра морковная | 60    | 0,7   | 7,9   | 9,03   | 70,73   | 96  | ТТК  |
|               | Рассольник                                | 200   | 1,4   | 3,3   | 10,2   | 76      | 94  | 2024 |
|               | Печень, тушенная в соусе                  | 90    | 11,7  | 7,3   | 5,7    | 135     | 280 | 2024 |
|               | Макаронные изделия отварные               | 150/5 | 5,6   | 4,8   | 31,9   | 194     | 209 | 2008 |
|               | Кисель из повидла, джема, варенья         | 200   | 0,12  |       | 21,4   | 86      | 432 | 2024 |
|               | Хлеб школьный обогащенный.                | 40    | 3,1   | 1,2   | 17,6   | 82      | 70  | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный                | 40    | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед |                                           | 785   | 25,52 | 25,5  | 113,83 | 744,93  |     |      |
| Итого за день |                                           | 1 300 | 45,69 | 45,17 | 177,62 | 1263,44 |     |      |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                                                       | 145/5     | 13,25            | 19,33 | 0,67     | 230                     | 228         | 2024     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК      |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Груша)                                                          | 130       | 0,52             | 0,39  | 13,39    | 61,1                    | 338         | 2017     |
|                  | Чай с лимоном                                                                           | 185/15/7  | 0,3              | 0,1   | 15,2     | 62                      | 431/429     | 2008     |
|                  | Кондитерские изделия                                                                    | 25        | 2,93             | 5,05  | 17,25    | 126,73                  | 12          | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 532       | 18,45            | 25,37 | 55,51    | 530,43                  |             |          |
| Обед             | Салат Свеколка                                                                          | 60        | 4,8              | 6,06  | 9,12     | 110,4                   | 50          | 2008     |
|                  | Суп из овощей с мясом и сметаной                                                        | 220       | 3,29             | 3,7   | 8,8      | 85,92                   | 59          | ТТК      |
|                  | Котлеты или биточки рыбные (паровые)                                                    | 90        | 12,5             | 2,2   | 8,7      | 105                     | 258         | 2024     |
|                  | Картофель отварной                                                                      | 150       | 2,88             | 5,3   | 22,85    | 151,17                  | 123         | 2008     |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008     |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                                                               | 40        | 3,1              | 1,2   | 17,6     | 82                      | 70          | ТТК      |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 50        | 3,63             | 1,25  | 22,5     | 126,5                   | 1           | ТТК      |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 810       | 31,2             | 19,91 | 109,37   | 746,99                  |             |          |
| Итого за день    |                                                                                         | 1 342     | 49,65            | 45,28 | 164,88   | 1277,42                 |             |          |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          | Пудинг из творога с яблоками    | 150       | 20,42            | 16,01 | 21,95    | 313,5                   | 240         | 2011     |
|                  | Чай с молоком или сливками      | 150/50/10 | 1,48             | 1,32  | 15,53    | 79,12                   | 378/375     | 2017     |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Яблоко) | 120       | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 56,4                    | 338         | 2017     |
|                  | Пастила                         | 20        | 1,48             | 1,17  | 3,79     | 32,98                   | 110         | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                 | 500       | 23,86            | 18,98 | 53,03    | 482                     |             |          |

|               |                                                                 |           |       |       |        |         |     |      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Обед          | Салат витаминный (1 вариант)/ с 01.03 Салат из квашеной капусты | 60        | 0,72  | 3,12  | 5,7    | 54      | 41  | 2008 |
|               | Бульон куриный с курой и гречками                               | 200/10/10 | 3,9   | 3,31  | 0,03   | 43,04   | 30  | ТТК  |
|               | Плов из птицы                                                   | 240       | 13,54 | 21,92 | 62,16  | 306     | 100 | ТТК  |
|               | Напиток лимонный                                                | 180       | 0,18  | 0,2   | 23,1   | 94,5    | 436 | 2008 |
|               | Хлеб школьный обогащенный                                       | 40        | 3,1   | 1,2   | 17,6   | 82      | 70  | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный                                      | 50        | 3,63  | 1,25  | 22,5   | 126,5   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед |                                                                 | 790       | 25,07 | 31    | 131,09 | 706,04  |     |      |
| Итого за день |                                                                 | 1 290     | 48,93 | 49,98 | 184,12 | 1188,04 |     |      |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем                               | 150       | 8,89             | 12,78 | 70,67    | 433,33                  | 475         | 2024     |
|                  | Какао с молоком                                                                         | 200       | 2,9              | 2,5   | 24,8     | 134                     | 433         | 2008     |
|                  | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)                                                 | 150       | 1,15             | 0,35  | 11,31    | 57                      | 50          | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 500       | 12,94            | 15,63 | 106,78   | 624,33                  |             |          |
| Обед             |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Салат "Степной" из разных овощей                                                        | 60        | 0,8              | 6,1   | 4,5      | 76                      | 29          | 2024     |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом                                            | 210       | 6,6              | 4,73  | 15,32    | 130,65                  | 106         | ТТК      |
|                  | Котлета мясная                                                                          | 90        | 9,42             | 5,49  | 13,95    | 169,29                  | 104         | ТТК      |
|                  | Пюре картофельное                                                                       | 150       | 3,1              | 5,4   | 20,29    | 141                     | 335         | 2008     |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008     |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                                                               | 40        | 3,1              | 1,2   | 17,6     | 82                      | 70          | ТТК      |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК      |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 790       | 26,92            | 24,12 | 109,46   | 786,14                  |             |          |
| Итого за день    |                                                                                         | 1 290     | 39,86            | 39,75 | 216,24   | 1410,47                 |             |          |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                               |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным | 150       | 20,34            | 10,93 | 31,08    | 303,75                  | 218         | 2017     |
|                  | Молоко кипяченое                              | 180       | 5,13             | 4,14  | 8,28     | 90,9                    | 460         | 2024     |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Груша)                | 150       | 0,6              | 0,45  | 15,45    | 70,5                    | 338         | 2017     |
|                  | Мармелад                                      | 20        | 0,09             | 4,2   | 9,22     | 34,14                   | 105         | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                               | 500       | 26,16            | 19,72 | 64,03    | 499,29                  |             |          |
| Обед             |                                               |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Салат из соленых огурцов с луком              | 60        | 0,5              | 3,1   | 1,1      | 34                      | 19          | 2024     |
|                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 200/10    | 1,5              | 4,4   | 9,3      | 84                      | 80          | 2024     |

|                                     |       |       |       |        |         |     |      |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Печень, тушеная с луком             | 90    | 2,7   | 5,53  | 4,87   | 132,6   | 6   | ТТК  |
| Овощи, припущенные в молочном соусе | 150   | 2,76  | 3,12  | 10,8   | 82,8    | 129 | 2008 |
| Отвар компота из сухофруктов        | 200   |       |       | 14,97  | 59,88   | 762 | 2013 |
| Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%         | 250   | 7     | 6,25  | 31,75  | 212,5   | 101 | ТТК  |
| Хлеб школьный обогащенный           | 40    | 3,1   | 1,2   | 17,6   | 82      | 70  | ТТК  |
| Батон нарезной обогащенный          | 40    | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед                       | 1 040 | 20,46 | 24,6  | 108,39 | 788,98  |     |      |
| Итого за день                       | 1 540 | 46,62 | 44,32 | 172,42 | 1288,27 |     |      |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Макароны с сыром                                                                        | 160       | 7,57             | 16,96 | 28,91    | 299,73                  | 210         | 2008     |
|                  | Чай с сахаром                                                                           | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008     |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Груша)                                                          | 130       | 0,52             | 0,39  | 13,39    | 61,1                    | 338         | 2017     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 510       | 9,74             | 17,95 | 66,3     | 471,43                  |             |          |
| Обед             |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Винегрет овощной                                                                        | 60        | 0,84             | 6,06  | 3,96     | 73,8                    | 51          | 2008     |
|                  | Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной                                   | 220       | 4,67             | 6,26  | 5,86     | 99,66                   | 88          | ТТК      |
|                  | Котлеты или биточки рыбные (паровые)                                                    | 90        | 12,5             | 2,2   | 8,7      | 105                     | 258         | 2024     |
|                  | Рис отварной                                                                            | 150       | 3,7              | 6,3   | 32,8     | 203                     | 325         | 2008     |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008     |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                                                               | 40        | 3,1              | 1,2   | 17,6     | 82                      | 70          | ТТК      |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК      |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 800       | 28,71            | 23,22 | 106,72   | 750,66                  |             |          |
| Итого за день    |                                                                                         | 1 310     | 38,45            | 41,17 | 173,02   | 1222,09                 |             |          |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                                                  |           |                  |      |          |                         |             |          |
|                  | Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным и сахаром      | 160       | 5,46             | 8,52 | 34,2     | 236,36                  | 182         | 2017     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                       | 20        | 1,45             | 0,5  | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК      |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                       | 200       | 3,17             | 2,68 | 15,95    | 100,6                   | 379         | 2017     |
|                  | Кисломолочный продукт 2,5%                                       | 125       | 4                | 3,1  | 13       | 100                     | 4           | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                                                  | 505       | 14,08            | 14,8 | 72,15    | 487,56                  |             |          |
| Обед             |                                                                  |           |                  |      |          |                         |             |          |
|                  | Салат из белокочанной капусты с изюмом/ с 01.03 Салат кукурузный | 60        | 0,8              | 5,1  | 11,5     | 95                      | 37          | 2024     |

|                                                |        |       |       |        |         |       |      |
|------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|
| Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками | 200/10 | 6,2   | 3,7   | 22,78  | 149,8   | 99/73 | 2008 |
| Котлеты из птицы                               | 90     | 9,45  | 10,89 | 4,59   | 153     | 95    | ТТК  |
| Пюре картофельное                              | 150    | 3,1   | 5,4   | 20,29  | 141     | 335   | 2008 |
| Компот из апельсинов или мандаринов            | 200    | 0,4   | 0,1   | 10     | 43      | 422   | 2024 |
| Хлеб школьный обогащенный                      | 40     | 3,1   | 1,2   | 17,6   | 82      | 70    | ТТК  |
| Батон нарезной обогащенный                     | 40     | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1     | ТТК  |
| Итого за Обед                                  | 790    | 25,95 | 27,39 | 104,76 | 765     |       |      |
| Итого за день                                  | 1 295  | 40,03 | 42,19 | 176,91 | 1252,56 |       |      |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                             |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Запеканка из творога с молоком сгущенным    | 130/30    | 28,29            | 11,21 | 37,36    | 363,95                  | 239         | 2024     |
|                  | Чай с лимоном                               | 185/15/7  | 0,3              | 0,1   | 15,2     | 62                      | 431/429     | 2008     |
|                  | Флоды или ягоды свежие (Яблоко)             | 150       | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5                    | 338         | 2017     |
| Итого за Завтрак |                                             | 517       | 29,19            | 11,91 | 67,26    | 496,45                  |             |          |
| Обед             |                                             |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Салат "Мозаика"                             | 60        | 1,55             | 4,11  | 17,37    | 73,72                   | 94          | 2016     |
|                  | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 215       | 4,4              | 5,52  | 12,45    | 119,79                  | 107         | ТТК      |
|                  | Тефтели из говядины с рисом (паровые )      | 90        | 7,2              | 8,6   | 7,5      | 136                     | 301         | 2024     |
|                  | Овощи, припущенные с растительным маслом    | 150       | 1,37             | 6,9   | 10,7     | 110,29                  | 341         | 2013     |
|                  | Компот из свежих плодoв                     | 200       | 0,15             | 0,14  | 19,9     | 82                      | 418         | 2024     |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                   | 40        | 3,1              | 1,2   | 17,6     | 82                      | 70          | ТТК      |
|                  | Батон нарезной обогащенный                  | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК      |
| Итого за Обед    |                                             | 795       | 20,67            | 27,47 | 103,52   | 705                     |             |          |
| Итого за день    |                                             | 1 312     | 49,86            | 39,38 | 170,78   | 1201,45                 |             |          |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Каша жидкая молочная рисовая с джемом или повидлом | 160       | 3,89             | 8,17  | 25,46    | 221,71                  | 182         | ТТК      |
|                  | Молоко кипяченое                                   | 200       | 5,7              | 4,6   | 9,2      | 101                     | 460         | 2024     |
|                  | Кисломолочный продукт 2,5%                         | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК      |
|                  | Батон нарезной обогащенный                         | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК      |
| Итого за Завтрак |                                                    | 505       | 15,04            | 16,37 | 56,66    | 473,31                  |             |          |
| Обед             |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |          |
|                  | Салат из свеклы с зеленым горошком                 | 60        | 3,44             | 5,45  | 7,04     | 138,31                  | 53          | ТТК      |
|                  | Суп крестьянский с крупой и сметаной               | 200/10    | 1,9              | 5     | 10,3     | 94                      | 99          | 2024     |
|                  | Котлета мясная                                     | 90        | 9,42             | 5,49  | 13,95    | 169,29                  | 104         | ТТК      |

|                                                                                         |       |       |       |        |         |     |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Картофель отварной                                                                      | 150   | 2,88  | 5,3   | 22,85  | 151,17  | 123 | 2008 |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200   | 1     | 0,2   | 19,8   | 86      | 442 | 2008 |
| Хлеб школьный обогащенный                                                               | 40    | 3,1   | 1,2   | 17,6   | 82      | 70  | ТТК  |
| Батон нарезной обогащенный                                                              | 40    | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед                                                                           | 790   | 24,64 | 23,64 | 109,54 | 821,97  |     |      |
| Итого за день                                                                           | 1 295 | 39,68 | 40,01 | 166,2  | 1295,28 |     |      |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак       | Оладьи (со сгущенным молоком)     | 150       | 9,92             | 8,19  | 53,19    | 217,48                  | 9           | ТТК      |
|               | Плоды или ягоды свежие (Банан)    | 180       | 2,7              | 0,9   | 37,8     | 172,8                   | 338         | 2017     |
|               | Батон нарезной обогащенный        | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК      |
|               | Масло (порциями)                  | 10        | 0,1              | 8,3   | 0,1      | 75                      | 13          | 2008     |
|               | Чай с сахаром                     | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008     |
|               | Итого за Завтрак                  | 560       | 14,37            | 17,99 | 115,09   | 575,88                  |             |          |
| Обед          | Огурец соленый                    | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,02     | 6                       | 70          | 2017     |
|               | Борщ с капустой и картофелем      | 200       | 1,3              | 3,1   | 9        | 70                      | 80          | 2024     |
|               | Голубцы ленивые                   | 240       | 20,4             | 20,1  | 18       | 335                     | 320         | 2024     |
|               | Кисель из повидла, джема, варенья | 200       | 0,13             |       | 40       | 160                     | 410         | 2008     |
|               | Хлеб школьный обогащенный         | 40        | 3,1              | 1,2   | 17,6     | 82                      | 70          | ТТК      |
|               | Батон нарезной обогащенный        | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК      |
|               | Итого за Обед                     | 780       | 28,31            | 25,46 | 103,62   | 754,2                   |             |          |
| Итого за день |                                   | 1 340     | 42,68            | 43,45 | 218,71   | 1330,08                 |             |          |

Рацион: Завтрак+Обед 1-4 классы

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Источник |
|------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|
|            |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак    | Суп молочный с крупой                    | 200       | 2,97             | 3,57  | 6,14     | 71,2                    | 121         | 2017     |
|            | Батон нарезной обогащенный               | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК      |
|            | Бутерброд с сыром.                       | 15/20     | 5,37             | 5,31  | 8,63     | 103,83                  | 2           | 2024     |
|            | Какао с молоком                          | 200       | 2,9              | 2,5   | 24,8     | 134                     | 433         | 2008     |
|            | Печенье овсяное                          | 25        | 1,76             | 7,25  | 15,11    | 134,52                  | 102         | ТТК      |
|            | Итого за Завтрак                         | 500       | 15,9             | 19,63 | 72,68    | 544,75                  |             |          |
| Обед       | Икра кабачковая                          | 60        | 0,6              | 2,8   | 3,2      | 41                      | 56          | 2024     |
|            | Суп картофельный с фрикадельками рыбными | 235       | 3,32             | 4,41  | 17,06    | 94,68                   | 58          | ТТК      |
|            | Рыба, припущенная в молоке               | 100       | 14,9             | 8,2   | 2,8      | 144                     | 246         | 2024     |
|            |                                          |           |                  |       |          |                         |             |          |

|                                                                                         |        |        |        |         |          |     |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-----|------|
| Пюре картофельное                                                                       | 150    | 3,1    | 5,4    | 20,29   | 141      | 335 | 2008 |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200    | 1      | 0,2    | 19,8    | 86       | 442 | 2008 |
| Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%                                                             | 250    | 7      | 6,25   | 31,75   | 212,5    | 101 | ТТК  |
| Хлеб школьный обогащенный                                                               | 40     | 3,1    | 1,2    | 17,6    | 82       | 70  | ТТК  |
| Итого за Обед                                                                           | 1 035  | 33,02  | 28,46  | 112,5   | 801,18   |     |      |
| Итого за день                                                                           | 1 535  | 48,92  | 48,09  | 185,18  | 1345,93  |     |      |
| Итого за период                                                                         | 16 279 | 528,78 | 523,87 | 2189,18 | 15368,52 |     |      |
| Среднее значение за период                                                              |        | 44,07  | 43,66  | 182,43  | 1280,71  |     |      |

## Сводка по пищевой ценности (Завтрак+обед) 1-4 класс

| Неделя: 1                      |  | Прием пищи Завтрак |       |          |        |
|--------------------------------|--|--------------------|-------|----------|--------|
| День                           |  | Белки              | Жиры  | Углеводы | ЭЦ     |
| 1                              |  | 12,83              | 15,92 | 69,04    | 472,59 |
| 2                              |  | 20,17              | 19,67 | 63,79    | 518,51 |
| 3                              |  | 18,45              | 25,37 | 55,51    | 530,43 |
| 4                              |  | 23,86              | 18,98 | 53,03    | 482    |
| 5                              |  | 12,94              | 15,63 | 106,78   | 624,33 |
| 6                              |  | 26,16              | 19,72 | 64,03    | 499,29 |
| Среднее за Завтрак за 1 неделю |  | 19,07              | 19,22 | 68,7     | 521,19 |

| Неделя: 1                   |  | Прием пищи Обед |       |          |        |
|-----------------------------|--|-----------------|-------|----------|--------|
| День                        |  | Белки           | Жиры  | Углеводы | ЭЦ     |
| 1                           |  | 25,58           | 29,16 | 114,06   | 820,9  |
| 2                           |  | 25,52           | 25,5  | 113,83   | 744,93 |
| 3                           |  | 31,2            | 19,91 | 109,37   | 746,99 |
| 4                           |  | 25,07           | 31    | 131,09   | 706,04 |
| 5                           |  | 26,92           | 24,12 | 109,46   | 786,14 |
| 6                           |  | 20,46           | 24,6  | 108,39   | 788,98 |
| Среднее за Обед за 1 неделю |  | 25,79           | 25,72 | 114,37   | 765,66 |
| Итого за 1 неделю           |  |                 |       |          |        |

| День                         | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ      |
|------------------------------|-------|-------|----------|---------|
| 1                            | 38,41 | 45,08 | 183,1    | 1293,49 |
| 2                            | 45,69 | 45,17 | 177,62   | 1263,44 |
| 3                            | 49,65 | 45,28 | 164,88   | 1277,42 |
| 4                            | 48,93 | 49,98 | 184,12   | 1188,04 |
| 5                            | 39,86 | 39,75 | 216,24   | 1410,47 |
| 6                            | 46,62 | 44,32 | 172,42   | 1288,27 |
| Среднее за 2 неделю          | 44,86 | 44,93 | 183,06   | 1286,86 |
| Соотношение БЖУ              | 1     | 1     | 4        |         |
| Норма (стандартное значение) | 77    | 79    | 335      | 2350    |
| Выполнение от сут. нормы, %  | 58,26 | 56,87 | 54,65    | 54,76   |

| Неделя: 2                      |  | Прием пищи Завтрак |       |          |        |
|--------------------------------|--|--------------------|-------|----------|--------|
| День                           |  | Белки              | Жиры  | Углеводы | ЭЦ     |
| 1                              |  | 9,74               | 17,95 | 66,3     | 471,43 |
| 2                              |  | 14,08              | 14,8  | 72,15    | 487,56 |
| 3                              |  | 29,19              | 11,91 | 67,26    | 496,45 |
| 4                              |  | 15,04              | 16,37 | 56,66    | 473,31 |
| 5                              |  | 14,37              | 17,99 | 115,09   | 575,88 |
| 6                              |  | 15,9               | 19,63 | 72,68    | 544,75 |
| Среднее за Завтрак за 2 неделю |  | 16,39              | 16,44 | 75,02    | 508,23 |

## Неделя: 2

## Прием пищи Обед

| День                        | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ     |
|-----------------------------|-------|-------|----------|--------|
| 1                           | 28,71 | 23,22 | 106,72   | 750,66 |
| 2                           | 25,95 | 27,39 | 104,76   | 765    |
| 3                           | 20,67 | 27,47 | 103,52   | 705    |
| 4                           | 24,64 | 23,64 | 109,54   | 821,97 |
| 5                           | 28,31 | 25,46 | 103,62   | 754,2  |
| 6                           | 33,02 | 28,46 | 112,5    | 801,18 |
| Среднее за Обед за 2 неделю | 26,88 | 25,94 | 106,78   | 766,34 |

## Итоги за 2 неделю

| День                         | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ      |
|------------------------------|-------|-------|----------|---------|
| 1                            | 38,45 | 41,17 | 173,02   | 1222,09 |
| 2                            | 40,03 | 42,19 | 176,91   | 1252,56 |
| 3                            | 49,86 | 39,38 | 170,78   | 1201,45 |
| 4                            | 39,68 | 40,01 | 166,2    | 1295,28 |
| 5                            | 42,68 | 43,45 | 218,71   | 1330,08 |
| 6                            | 48,92 | 48,09 | 185,18   | 1345,93 |
| Среднее за 2 неделю          | 43,27 | 42,38 | 181,8    | 1274,57 |
| Соотношение БЖУ              | 1     | 0,9   | 4        |         |
| Норма (стандартное значение) | 77    | 79    | 335      | 2350    |
| Выполнение от сут. нормы, %  | 56,19 | 53,65 | 54,27    | 54,24   |

## Итоги за период

|                              |       |       |        |         |
|------------------------------|-------|-------|--------|---------|
| Среднее за Завтрак           | 17,73 | 17,83 | 71,86  | 514,71  |
| Среднее за Обед              | 26,34 | 25,83 | 110,57 | 766     |
| Среднее за период            | 44,07 | 43,66 | 182,43 | 1280,71 |
| Соотношение БЖУ              | 1     | 1     | 4      |         |
| Соотношение БЖУ, %           | 14    | 31    | 57     |         |
| Норма (стандартное значение) | 77    | 79    | 335    | 2350    |
| Выполнение от сут. нормы, %  | 57    | 55    | 54     | 55      |